



Sauerteigbrot

Folge 5 (19.05.2024)

Ergibt 2 Brote

Kochzeit: 50 min

Vorbereitung: 5-7 Tage (mit Teig aufgehen lassen)

Für den Sauerteigstarter (5-7 Tage im Voraus zubereitet):

50 g Weismehl

50 g Vollkornmehl

100 g Wasser

50 g Weismehl & 50 g Vollkornmehl für Mehlmischung + 100 g Wasser

Mehl und Wasser vermengen und 2-3 Tage warten. Sobald sie anfängt zu gären (Teig bildet kleine Bläschen und fängt leicht an zu riechen)

Sauerteigmutter mit einem Teil der Mehlmischung und Wasser täglich um ca. die gleiche Zeit füttern. Nach 5 bis 7 Tagen ist euer Sauerteigstarter bereit. (Alternativ, kannst du deinen Sauerteigstarter auch online oder bei deinem Bäcker vorbestellen.)

Für den Sauerteig (1 Tag davor produziert):

35 g Sauerteigstarter

35 g Weismehl

35 g Vollkornmehl

70 g Wasser (Raumtemperatur)

Vom Sauerteigstarter 35g wegnehmen und mit den restlichen Zutaten vermengen, dies ergibt euer Anstellgut. Ca. 3-4 Std. ruhen lassen. (Tipp: Restlichen Sauerteigstarter in den Kühlschrank zurückstellen. Wenn du ihn wöchentlich weiter fütterst, kannst du dir jede Woche ein neues Brot damit backen.)

Für das Brot (1 Tag davor produziert):

804 g Weismehl
75 g Vollkornmehl
600 g Wasser (32°C)
18 g Salz
100 g Wasser (32°C)

Ca. eine Stunde bevor der Sauerteig reif ist den Brotteig anrühren. Die 100 g Wasser und das Salz noch nicht dazu geben. Den Teig eine Stunde stehen lassen. Den Sauerteig, Salz und die restlichen 100g Wasser dazu geben und alles vermengen und verkneten. Den Teig während der nächsten 2 Stunden alle 30 min aufziehen und falten, dazwischen zugedeckt ruhen lassen.

Anschliessend Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben und den Teig noch einmal aufziehen und in zwei gleich grosse Stücke schneiden.

Die Teige in je ein Gährkörbchen geben und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag im vorgeheizten mit Backpapier belegten Gusseisentopf bei 230 Grad für 40 Minuten backen. Zu Beginn Wasser in den Ofen spritzen, damit Wasserdampf entsteht. Anschliessend 20 min ohne Deckel fertig backen.

Für das Chavroux-Brot:

1 Scheibe Brot
80 g Chavroux
50 g Sauerrahm
1 Stk. Zucchetti
1 Stk. Zitrone
1 Stk. Saisonale Frucht (Apfel, Pfirsich, Aprikosen)
20 g Essig
5 g Honig

Chavroux mit Sauerrahm verrühren und nach Belieben würzen mit Salz und Pfeffer.

Zucchetti in feine Streifen schneiden oder hobeln. Marinieren mit Zitronensaft und Salz.

Saisonale Frucht in Schnitze schneiden und anbraten, mit Essig glasieren und mit Honig verfeinern.

Brotscheibe in Olivenöl anrösten. Chavroux- und Sauerrahm-aufstrich auf dem gerösteten Brot schmieren und mit den restlichen Zutaten anrichten.